

## Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn

### – Vertiefungs- und Aufbautraining zur Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit –

#### Bildungsurlaub/Bildungszeit

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die bereits Vorerfahrungen mit der Achtsamkeitspraxis aus dem MBSR oder auch andere Meditationserfahrungen haben und diese auffrischen und vertiefen möchten.

Viele Teilnehmer\*innen von Bildungsurlauben oder Kursen auf Grundlage des MBSR-Programms haben die Erfahrung gemacht, dass diese Praxis sehr wirkungsvoll ist, wenn sie regelmäßig durchgeführt wird. Damit die Praxis im Alltagstrubel jedoch nicht verloren geht, ist es hilfreich, zwischendurch immer wieder neue Impulse und Anker zu setzen. Achtsamkeit braucht unsere aktive Pflege. Dieser Bildungsurlaub bietet dafür ganz praktische Erfahrungsmöglichkeiten, indem wir uns vertiefend den Kernübungen des MBSR zuwenden.

Mit Übungen zur Körperwahrnehmung (Body-Scan), einfacher und sanfter Bewegungspraxis aus dem Yoga und geleiteten Geh- und Sitzmeditationen erneuern und vertiefen wir unsere Praxis. Damit trainieren wir unsere Fähigkeit, uns allem, was da auftaucht und geschieht – sowohl in uns als auch um uns herum – offen, interessiert, wohlwollend und freundlich zuzuwenden und es für diesen Moment so sein zu lassen, wie es gerade ist. Wir üben uns in Selbstannahme und Selbstfürsorge als Basis für Resilienz und Stressresistenz.

Die Vertiefung der praktischen Übungen wird ergänzt durch Hintergrundinformationen, Erläuterungen, Selbstreflexionen und Austausch zu stressbezogenen Themen in Beruf und Alltag.

Außerdem wird es eine längere Zeit der gemeinsamen Praxis in Stille und im „edlen Schweigen“ geben.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien unterstreichen die Wirksamkeit dieser Methode und belegen eindrucksvoll die Erfahrungen vieler Kursteilnehmenden:

- Effektivere Bewältigung von Stresssituationen
- Erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen
- Anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- Wachsendes Selbstvertrauen und Akzeptanz
- Mehr Lebensfreude und Vitalität



<b>Seminar-Nr.:</b>	<b>889726</b>
<b>Termin:</b>	<b>12.10.2026 – 16.10.2026</b> Montag 13:30 Uhr (Beginn mit dem gemeinsamen Mittagessen um 12:30 Uhr) bis Freitag, 13:15 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Kloster Steinfeld</b>
<b>Preis:</b>	895,- € (inkl. Ü./VP) EZ-Zuschlag: s. S. 2 1095,- € für Einrichtungen/ Firmen
<b>Dozent:</b>	Thomas Greh
Thomas Greh (Jhrg. 1959), war über 20 Jahre selbständig und freiberuflich tätig als Regisseur, Autor, Produzent, Redaktionsleiter und Geschäftsführungs-Berater im Bereich Film- und Fernsehen. Nach Burnout Berufswechsel und Ausbildung zum MBSR-Lehrer. Seit 2012 gibt er MBSR 8-Wochen-Kurse, achtsamkeitsbasierte Einzelcoachings, hält Vorträge und leitet Achtsamkeitstrainings in Unternehmen und Organisationen für Mitarbeiter*innen und Führungskräfte. Er ist MBSR Senior-Teacher, Supervisor und Dozent in der MBSR-Lehrer*innen-Ausbildung des Odenwald-Instituts.	
<b>Teilnehmer*innenzahl:</b>	8 – 16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen.

#### Seminarinhalte

- Vertiefung und Auffrischung der Übungen des MBSR-Programms: Bodyscan, achtsame Körperarbeit und Achtsamkeitsmeditation
- Alltägliche Praxis der Achtsamkeit im Umgang mit Stress
- Übungen zur Integration von Achtsamkeit in den Arbeitsalltag
- Achtsame Kommunikation
- Achtsamkeit im Umgang mit schwierigen und belastenden Arbeits- und Lebenssituationen

*„Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber Du kannst lernen auf ihnen zu reiten“*

*Jon Kabat-Zinn*

## Seminarziele

- Einsichten in die eigenen Handlungsmuster, Stressauslöser und Stressverstärker
- Entwicklung angemessener Handlungsalternativen im Umgang mit Stress und belastenden Situationen
- Konstruktiver Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Erhöhung der Arbeits- und Lebenszufriedenheit
- Fähigkeit, in schwierigen und belastenden Arbeits und Lebenssituationen gelassen zu bleiben
- Verbesserung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens

Die Zielgruppen zu diesem Seminar finden Sie im aktuellen Programm unter der Rubrik "Zielgruppen".

## Methoden

Wichtiges Element in diesem Seminar sind angeleitete Achtsamkeitsübungen (Body-Scan, Sitz- und Geh-meditation, achtsame Bewegungen, achtsames Essen). Diese werden durch theoretische Einheiten zu Stress und Umgang mit Stress ergänzt. Es wird Übungen in kleinen Settings und in der großen Gruppe geben. Beim angeleiteten Erfahrungsaustausch wird das eigene Stressverhalten reflektiert. Dabei lernen Sie sich selbst mit ihren Denk-, Stress- und Verhaltensmustern besser kennen und entdecken neue Handlungsspielräume. Es gibt Anregungen, die Praxis der Achtsamkeit und Reflexionen mit in die Abendstunden zu nehmen. Eine längere Zeit (voraussichtlich von Mittwochnachmittag bis Donnerstagmittag) werden wir im „edlen Schweigen“ verbringen. Dabei eröffnen sich Möglichkeiten für neue Erfahrungen mit sich und anderen. Bei entsprechender Wetterlage wird es Übungen in der Natur geben. Der Ort ist bestens dazu geeignet, zur Ruhe zu kommen und verstärkt mit sich selbst und der Umgebung in Kontakt zu treten.

## Nutzen

Die Vertiefung und Auffrischung der Hauptübungen des MBSR unterstützt Sie darin, wieder mehr Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude zu entwickeln, Stresssituationen und Krisen angemessener zu begegnen, Fähigkeiten wie Geduld, Selbstvertrauen, Selbstannahme und Freundlichkeit zu verstärken, körperlich und psychisch mehr in Einklang zu kommen, sich zu entspannen. Ein Hand-Out und Links zu angeleiteten Übungen werden Sie in die Lage versetzen, auch nach diesem Kurs weiter zu Hause zu praktizieren. Das Seminar richtet sich v.a. an Menschen, die bereits Erfahrungen in Achtsamkeit, Meditation und Körperarbeit gemacht haben und diese vertiefen bzw. auffrischen möchten.

## Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation
- Jon Kabat-Zinn: Ruhe im Alltag finden
- Thich Nhat Hanh: Das Wunder der Achtsamkeit

## Zu diesem Seminar bringen Sie bitte folgendes mit:

- bequeme Kleidung (Hose, Oberteil) für Meditation - Hausschuhe oder warme Socken
  - wetterfeste Kleidung und Schuhe für Praxis draußen
  - Schreibutensilien
  - gerne auch das eigene Meditationskissen oder -bänkchen, wenn Sie haben.
- Yogamatten und Decken sind vorhanden.

## Übernachtung/Verpflegung

Umgeben vom Grün der Nordeifel erheben sich hinter dem weit geöffneten, schmiedeeisernen Tor der Klosterpforte die beiden weißen Türme der Basilika Steinfeld. Die geschichtlichen Anfänge des Klosters Steinfeld reichen mehr als 1000 Jahre zurück, die Anlage gilt als eines der besterhaltenen klösterlichen Baudenkmäler des Rheinlandes.

**Übernachtung:** Das Salvatorianerkloster Steinfeld (<http://www.kloster-steinfeld.de>) verfügt auf dem Klostergelände über ein eigenes einfaches Tagungshaus. Dort findet auch das Seminar statt.

Das **neue Gästehaus** bietet 64 Zimmer im gehobenen Vier-Sterne-Standard und folgenden Zuschlägen:

116,00 € im EZ mit eigener Dusche/WC.

0,00 € im 1/2 DZ mit eigener Dusche/WC.

**Verpflegung:** Sie erhalten Frühstück, Mittagessen und Abendessen.

## Anreise

**Kloster Steinfeld** ist mit dem Auto (ca. eine Stunde ab Köln) und mit der Bahn (bis zum Bahnhof Kall, dann mit dem AST-Taxi bis zum Kloster) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

## Bildungsurlaub/Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“.

Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die "Mitteilung für den Arbeitgeber" ein.

Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

## Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.